

# Neigiami jūrininkų emociniai išgyvenimai: ypatumai ir jų profilaktikos gairės

## Saulius Lileikis

Docentas socialinių mokslų daktaras  
Lietuvos jūreivystės kolegija  
Lietuvių katalikų mokslo akademijos narys  
Vyturio g. 7–14, LT-95188 Klaipėda  
Tel. (8 652) 08 106  
El. paštas: sauliuslil@yahoo.de

*Straipsnyje analizuojami jūrininkų, dirbančių uždaroje techninėse sistemose, neigiami emociniai išgyvenimai ir jų psichoprofilaktika. Tiriama bei vertinama psichologinio jūrininkų rengimosi ekstremaliam darbui situacija siekiant nustatyti, kaip jūreivystės studentai naudojami psichoprofilaktikos priemonėmis. Apibūdinami emociniai jūrininkų išgyvenimai, kylantys jiems dirbant uždaroje techninėse sistemose jūroje, ryškinamos psichoprofilaktikos gairės, galinčios padėti įveikti neigiamus emocinius išgyvenimus, siekiama atskleisti būsimų jūrininkų profilaktikos poziciją.*

**Pagrindiniai žodžiai:** emociniai jūrininkų išgyvenimai, psichoprofilaktika, jūreivystės studentų profilaktikos pozicija.

## Tyrimo problemos aktualumas

Žmogus ir jūra per civilizacijos tūkstantmečius įvairiais būdais buvo visada susiję, dabar tą ryšį atstoja plaukiojančios inžinerinės konstrukcijos – laivai. Nors ir populiariu abstrakčiai kalbėti apie sunkų jūrininkų darbą jūroje, tačiau retai suvokiama, kokiomis psichologiniu požiūriu ypatinomis sąlygomis šiuolaikiniuose laivuose, uždaroje techninėse sistemose, valdant sudėtingus energetinius, elektroninius įrenginius, jiems reikia išstis mėnesius gyventi ir dirbti. Mokslininkai ir tyrėjai (Chapman, 1992; Parker, Hubinger, Green, Sargint, Boyd, 1997; Agterberg, Passchier, 1998; Stadler, 1999; Lebedev, 2001; Jezewska, 2003; Kavec, Lane, Sampson, 2003; Tho-

mas, 2003; Žukauskienė, Viršilas, 2005; Sąlyga, 2005, 2007 ir kt.) psichoedukaciniu požiūriu tyrinėdami jūrininkų monotoniškos, vienišumo, izoliuotumo, streso ir kitus emocinius išgyvenimus, kylančius ekstremalioje darbo aplinkoje, pabrėžia profilaktikos priemonių reikšmę, būtiną jūrininkų psichohigienai dirbant ar rengiantis dirbti jūroje ir siekiant, kad tai atitiktų pasirinktos jūrinės profesijos keliamus reikalavimus.

Lietuva yra jūrinė valstybė, kurioje rengiami aukštos klasės jūrininkai. Lietuvos jūreivystės kolegijoje, taikant šiuolaikines mokymo technologijas, tarptautiniu mastu bendradarbiaujant su jūreivystės institucijomis bei didelę darbo patirtį turinčiais jūrininkais, studentams sudaromos sąly-

gos nuosekliai susipažinti su jūreivystės ypatumais, išbandyti savo jėgas praktiškai. Todėl moksliniu požiūriu natūraliai aktualizuojamas poreikis teoriškai pagrįsti jūreivystės studentų psichoprofilaktinės savivokos tikslingumą ir empiriškai ištirti bei įvertinti nūdienos būsimų jūrininkų psichologinio rengimosi darbui uždaroje techninėse sistemose situaciją siekiant diagnozuoti profilaktinę jų poziciją, kuri traktuojama kaip asmens naudojimosi psichoprofilaktikos priemonėmis realybė, apimanti kognityvų, emocijų ir praktinių lygmenis. Visa tai lemia Lietuvos andragogikoje beveik nekeltos profesinio jūrininkų rengimo problemos tyrimo minėtais aspektais svarbą.

Tyrimo *objektas* – emociniai jūrininkų išgyvenimai uždaroje techninėse sistemose ir jų psichoprofilaktika. Objektas konkretinamas aptariant jūreivystės studentų pasirenkamas (jų pasirinktos profesijos požiūriu aktualias) psichoprofilaktikos priemones.

Tyrimo *tikslas* – ištirti ir įvertinti psichologinio jūrininkų rengimosi darbui uždaroje techninėse sistemose situaciją siekiant nustatyti, kaip jūreivystės studentai naudojami psichoprofilaktikos priemonėmis.

*Straipsnio tikslai:* 1. Remiantis mokslinė literatūra, apibūdinti emocinius jūrininkų išgyvenimus, kylančius jiems dirbant uždaroje techninėse sistemose. 2. Išryškinti psichoprofilaktikos priemones, galinčias padėti įveikti neigiamus emocinius išgyvenimus. 3. Atskleisti būsimų jūrininkų profilaktinės pozicijos metmenis. 4. Modeliuoti jūreivystės studentų profilaktinės pozicijos korekcinio ugdymo gaires.

*Tyrimo tipas* – teorinis ir empirinis diagnostinis, kiekybinis ir iš dalies kokybinis.

*Metodologinį* tyrimo pagrindą sudaro humanizmo ir egzistencializmo filosofinės kryptys, Tarptautinės jūrininkų mokymo, diplomų gynimo ir budėjimo normų konvencijos bei Tarptautinio saugumo vadybos kodekso reglamentas, K. G. Jungo *Laimingo gyvenimo* teorija, fenomenologinės kontentanalizės principai.

- ✓ Humanizmas iškelia žmogaus personalizmą, asmenybės autonomiškumą, laisvą jos apsisprendimą dėl bendruomenės vertybių, atsižvelgiant į kritišką mąstymą, politinių bei ekonominių struktūrų vertinimą (Bitinas, 2000). Humanistinis požiūris į žmonių akcentuoja žmoniškumą, palankų, humanišką santykį atsižvelgiant į save ir kitus. Humanizmo principai tampa ypač aktualūs patiriant neigiamus emocinius išgyvenimus sunkiose situacijose.
- ✓ Egzistencializmas nurodo, kad asmens ištvermę sudėtingomis gyvenimo ir darbo uždaroje techninėse sistemose sąlygomis lemia ne tiek jų sudėtingumo lygis, kiek adekvačios žmogaus būties nuostatos, savitarpio altruizmas, rūpinimasis savimi ir kitais, reguliarus naudojimasis psichoprofilaktikos priemonėmis.
- ✓ Tarptautinė jūrininkų mokymo, diplomų gynimo ir budėjimo normų konvencija (angl. *International Convention on Standards of Training, Certification and Watchkeeping for Seafarers*) ir Tarptautinis saugumo vadybos kodeksas (angl. *Internatio-*

*nal Safety Management Code*) reglamentuoja didinti laivybos saugumą, kurį sąlygoja specialybinis jūrininko išsilavinimas, pozityvi jo pasaulėžiūra, psichologijos išmanymas, platus intelektualinis akiratis, vidinės kultūros puoselėjimas. Visa tai lemia geresnį profesinį jūrininko pasirengimą, teigiamą jo požiūrį apskritai, asmeninę atsakomybę, taip pat ir už kitus laivo įgulos narius, techniką (Hofstede, 1997; Paulauskas, 2000).

- ✓ Siekiant nustatyti, kaip būsimi jūrininkai naudojami psichoprofilaktikos priemonėmis, remtasi vieno žymiausių XX a. psichoanalitikų – K. G. Jungo (1875–1961) – *Laimingo gyvenimo* teorija, apimančia penkis punktus: 1. Gera fizinė ir psichinė sveikata; 2. Geras ryšys su artimu žmogumi; 3. Gebėjimas įžvelgti grožį gamtoje ir mene; 4. Saikingas gyvenimas ir pasitenkinimą teikiantis darbas; 5. Filosofinė ar religinė pasaulėžiūra (Plūzek, 1996), galinti padėti įveikti kylančius sunkumus. Minėti punktai pasitelkti kaip conceptualusis pamatas būsimų jūrininkų naudojimosi psichoprofilaktikos priemonėmis tyrimo anketos sudarymui. Epistemologiškai laikoma, kad *Laimingo gyvenimo* teorijos struktūros komponentų puoselėjimo, kaip psichologinės atsvaros neigiamiems jūrininkų emociniams išgyvenimams ekstremalioje darbo aplinkoje, kriterijus, siekiant nustatyti jūreivystės studentų profilaktinę poziciją, yra pakankamas.
- ✓ Kokybiniais duomenimis, gautiems būsimų jūrininkų atsakymų į atvirus

anketos klausimus pagrindu, apdoroti taikyta fenomenologinė kontentanalizė. Remiantis šios kontentanalizės žingsniais (Žydzūnaitė, 2002), suformuluoti kiek modifikuoti minėtos analizės principai: manifestinių kategorijų išskyrimas, jų turinio skaidymas į subkategorijas, manifestinių kategorijų ir subkategorijų pasikartojimo dažnių nustatymas, gautų duomenų interpretavimas.

***Tiriamųjų imtis.*** Orientuojantis į vertinus būsimų jūrininkų psichoprofilaktikos reikšmės savo darbe bei apskritai gyvenime suvokimo ir puoselėjimo ypatumus, pagal anketas tirta 60 pirmo kurso (*ankstyvosios jaunystės*: 16–18 m. (Jovaiša, 2001; UNESCO <...>, 2003) *pabaigos*) ir 60 trečio kurso (*vidurinėsios jaunystės*) jūreivystės studentų, kurie parinkti atsitiktinės atrankos metodu. Siekta diagnozuoti bei palyginti jūreivystės studijas neseniai pradėjusių ir jau buvusių jūrinėje praktikoje studentų profilaktines pozicijas. Nėdelės mokslinio taikomojo tyrimo dalyvių imties reprezentatyvumas laikomas pakankamas, kai siekiama empiriškai patikrinti esamą pasirinkto objekto situaciją konkrečioje vietoje ir per konkretų laiką (Charles, 1999). Todėl būsimų jūrininkų profilaktinės pozicijos tyrimui minėtos respondentų imtys laikytinos reprezentatyvios. Tyrimo rezultatai gali būti taikomi tik pasirinktai tyrimo dalyvių populiacijai.

***Tyrimo metodai:*** mokslinės literatūros apie emocinius jūrininkų išgyvenimus ir jų psichoprofilaktiką analizė, pirmo ir trečio kursų jūreivystės studentų atsitiktinė atranka ir anketinė apklausa, statistinė kiekybinių duomenų analizė, kokybinių duomenų

fenomenologinė kontentanalizė, duomenų interpretacija, lyginimas, klasifikavimas, sisteminimas, būsimų jūrininkų profilaktinės pozicijos korekcinio ugdymo gairių modeliavimas, sintezė.

Tyrimo **bazė**: empirinis būsimų jūrininkų profilaktinės pozicijos tyrimas atliktas Lietuvos jūreivystės kolegijoje 2007 m. gegužės mėnesį.

## **1. Emociniai jūrininkų išgyvenimai, kylantys jiems dirbant uždaroje techninėse sistemose**

Siekiant atskleisti psichologinę jūrininkų emocinių būsenų problematiką, tikslinga pristatyti pagrindinius emocinius išgyvenimus, kylančius jiems dirbant ekstremaliomis sąlygomis: izoliuotumo bei monotonijos, vienišumo jausmus, stresą.

**Izoliuotumo jausmas.** Grupinė izoliacija, izoliuotumo, atskirties jausmas kaip sociopsichologinė problema yra ryški visoje jūreivystės istorijoje. Ilgas darbo laikas toli nuo namų, suvaržytas laisvalaikis ir nuolatinė emocinė įtampa – jūrininko kasdienybė (Jezewska, 2003). Todėl natūralu, kad sunkus darbas izoliacinėmis gyvenimo laive sąlygomis ilgainiui skatina įgulos narių konfliktus. Prieš tris dešimtmečius skelbta, kad ilgalaikio plaukiojimo įvairios paskirties laivais praktika rodo, jog mažesnių įgulų nariai sunkumus ir pavojus įveikdavo kryptingai sutelkę jėgas ir rūpindamiesi vieni kitais (Senkevič, 1973). Tačiau paskutiniai tyrimai rodo, kad įgulos narių tarpusavio santykių situacija yra daug prastesnė (Sąlyga, 2007). Suprantama, atskirties sąlygomis daug sunkiau laikyti, kad išsaugotum palankią psichologinę darbo atmos-

ferą, nes žmogui nelengva savo vidines problemas išgyventi tyliai, „neišsiliejant ant kitų“, neslopinant kitų grupės narių nuotaikos (Papanin, 1966). Izoliuotumo jausmas mažina aktyvumą, blogina nuotaiką, skatina įtarumą, nuolatinę parengtį gintis, neadekvačiai reaguoti situacijose. Todėl ypač mažesnėje laivo įguloje ilgai niui visada kyla emocinė įtampa, didesni ar mažesni konfliktai, kurie gali megztis be aiškos priežasties. Bet kokia smulkmena gali paskatinti neadekvačią reakciją, norą ieškoti kitų neigiamų charakterio bruožų ar kitus užsipuldinėti (Lebedev, 2001). Tokius neapibrėžtus konfliktus izoliacijos sąlygomis yra labai sunku valdyti. Tačiau didžiausia atsakomybė natūraliai skiriama grupės lyderio veiksams bei pozicijai. Visa tai aktualizuoja kruopščių kandidatų atranką darbui socialinės izoliacijos sąlygomis, kuri pastaraisiais dešimtmečiais ypač sustiprėjo dėl mažėjančių įgulų, įrenginių automatizacijos ir ilgų darbo valandų (Chapman, 1992).

Pažymėtina, kad emocinė įtampa atskirties sąlygomis kyla ir dėl nuolatinio buvimo kitų izoliuotos grupės narių aki-vaizdoje. Pagal *socialinių vaidmenų* teoriją socialinis elgesys yra determinuotas visuomenės normų. Todėl, kai žmogus žino, jog yra stebimas, jis visą laiką stengiasi išlaikyti deramą savo funkcijų atlikimo lygį, o tai sukelia atitinkamą psichinę įtampą. Be to, izoliuotos grupės narys natūraliai pajunta informacijos poreikį, bendraudamas ilgainiui išsisemia, pradeda kartotis, tuo sukeldamas neigiamas kitų reakcijas. Tačiau apskritai žmonės, išgyvenantys izoliuotumo jausmą ilgesnį laiką negyvendami visuomenėje, tampa vis tylesni.

**Monotonijos jausmas.** Normaliomis sąlygomis žmogus, būdamas įvairoje aplinkoje, patiria daug įvairių dirgiklių. Tačiau, dirbdamas uždaroje techninėse sistemose, kurios yra supamos jūros bangų, jis ilgainiui pradeda išgyventi monotonijos jausmą, sąlygojantį neįprastas psichines būsenas: jau minėtą naujų išpūdžių poreikį, bendrą silpnumą, nerimą, depresiją. Vienodas vaizdas, monotoniškas garsas ilgainiui gali lemti pasaulėvaizdžio deformaciją, kyla snaudulio būseną, atsiranda haliucinacijų galimybė. Nustatyta, kad stebint automatinį įrenginių darbą ir, kai nėra jų veikimo sutrikimų, po 3–4 valandų stebėtojo budrumas pradeda ryškiai (Lebedev, 2001), o nejudama asmens kūno padėtis apriboja kūno judesius, silpnina jutimus. Be to, nepalanki monotoniškos aplinkos įtaka stiprėja vienodai vestibuliarinį aparatą dirgina supimas, vystosi hipnozės fazės, gilus miegas. Operatoriaus veikla tokia, kad reikia išlaikyti intensyvių dėmesį ir būti pasirengusiam operatyviai reaguoti, jei bus įrenginių veiklos sutrikimų. Tačiau dėl monotoniškos aplinkos įtakos operatoriaus veikla praranda efektyvumą, kinta žmogaus savimonė bei savikontrolė. Todėl kyla didesnė avarijos, kaip vienos iš neigiamų monotonijos jausmo pasekmių, tikimybė.

**Vienišumas.** Tyrimai rodo, kad jūrininkai darbe ilgainiui išgyvena vienišumą, kuriam užsitęsęs, atsiranda psichinės veiklos pakitimų, gali apimti depresija. Vienišumas ir su namų ilgesys, agresyvumas elgiantis priskiriamas prie pagrindinių jūrininko psichologinio pobūdžio problemų (Thomas, 2003). Tačiau pažymėtina, kad vienišumo išgyvenimai silpnėja, vaizduo-

tėje natūraliai kylant ryškiems brangių žmonių vaizdiniais. Kita vertus, vienišas žmogus pradeda mąstyti abstrakčiau, kelti savo būties prasmės klausimus. Tai natūraliai aktualizuoja humanitarinių ir socialinių mokslų studijų reikšmę rengiant jūrininkus ekstremaliajam darbui, sudarant jiems sąlygas suvokti filosofinio mąstymo reikšmę asmenybės tobulėjimui, abstraktaus mąstymo galimybes bei ribas, psichinės saviraiškos principus. Teigiama, kad vienišumą pakelti ypač sunku tiems žmonėms, kurių asmenybė skurdi, būdingas paviršutiniškumas. Šave gerbiantys, turtingos dvasios žmonės vienišumą ištveria geriau (Men, 1991). Tačiau užsitęsęs vienišumas gali skatinti žmogaus – socialinės būtybės – asmenybės degradavimą, psichikos sutrikimus. Tai patvirtina ištisa carinės Rusijos kalėjimų istorija (Gernet, 1951). Apskritai įprastų socialinių santykių nutraukimas žmogui gali skatinti šoką, nerimą, depresiją, skurdesnį dvasinį gyvenimą.

**Stresas.** Jūrininką, dirbantį uždaroje techninėje sistemoje, nuolat veikia tam tikro informacijos neapibrėžtumo būseną, būna psichiškai įsitempęs, nes kad ir kokios tobulos būtų šiuolaikinės mašinos, visos jos yra sukonstruotos iš įvairių įrenginių, kurie ilgainiui susidėvi, ir kuo sudėtingesnė sistema, tuo kyla didesnė tikimybė, kad kuri nors jos dalis kuriuo nors momentu nebefunkcionuos. Todėl, nors ir avarinės situacijos grėsmė yra galima ir tarsi laukiama bet kuriuo metu, tačiau, kita vertus, kiekvienu atveju ji išgyvenama kaip netikėtumas – nauja patiriama įtampa. Nustatyta, kad net ir tais atvejais, kai žmogus kelis metus dirbo avarijų nepatyrusioje automatizuotoje sistemoje, jo sveikatai vis

ties padaromas negatyvus poveikis. Nors budėjimo metu ir neatliekama jokių fizinių funkcijų, tačiau yra *stebima* ir *laukiama* kokių nors sistemos pažeidimų. Todėl tokiomis lengvo budėjimo atvejais budėtojai ilgainiui išsenka, o po budėjimo negali produktyviai dirbti, blogiau miega, tampa dirglesni, gali atsirasti psichosomatinių sutrikimų (Lebedev, 2001).

Jūrininkai nuolat rizikuoja savo ir kitų laivo įgulos narių sveikata bei gyvybe. Australijos mokslininkų diagnozuota, kad vidutinio lygio ar stiprų stresą patiria apie 60 proc. jūrininkų (Parker ir kt., 1997). Tai yra didžiulė emocinė įtampa, kurios kartais neatsikratoma ir dešimtmečiui praėjus nuo grėsingo įvykio. Grėsmė, net ir apie ją negalvojant, lieka bei veikia žmogaus psichiką. Tačiau drauge nustatyta, kad rimtos rizikos sąlygomis daug jūrininkų natūraliai patiria ir stenines emocijas, o pavojaus išgyvenimai, sužadinantys kompensacinius psichofiziologinius procesus, per avarinę situaciją aktyvina žmogaus veiklą, mąstymui teikia kryptingumą (Sevastjanov, 1979). Taigi streso išgyvenimų poveikis žmogaus asmenybei neturėtų būti vertinamas tik kaip neigiamas.

## **2. Psichoprofilaktikos priemonės, galinčios padėti įveikti neigiamus emocinius išgyvenimus**

Siekiant apsisaugoti nuo neigiamo psichogeninių veiksnių poveikio, ekstremaliomis sąlygomis dirbantiems jūrininkams yra ypač svarbu reguliariai mankštintis (siekiant išlaikyti raumenų sistemos tonusą bei fiziologinių mechanizmų mobilumą), kiek įmanoma, būti gryname ore, tinkamai maitintis.

Kandidatas dirbti socialinės *izoliacijos* sąlygomis turi įsijausti į savianalizę ir nutarti dar atlikdamas studentų praktika, bandomuosiuose reisuose, ar jis tinka ekstremaliai darbui. Svarbiausiais kandidatų atrankos kriterijais laikoma meilė savo darbui ir gebėjimas valdyti emocijas (Fürst, 1998). Išgyvenant atskirties jausmą ir patiriant informacijos poreikį, padėti atsigaivinti gali knyga ar kitas svarbios, įdomios informacijos šaltinis. Ilgo buvimo izoliuotoje grupėje ir neturėjimo galimybės pasitraukti į vienumą atvejais ypač gelbsti dienoraščio rašymas laisvalaikio.

Dirbant *monotonijos* sąlygomis labai svarbu mokėti atsipalaiduoti, tikslinga racionalizuoti darbo ir poilsio režimą, keisti ir stambinti darbo operacijas, kaitalioti veiklos tempą, vartoti funkcinius dirgiklius (Psichologijos žodynas, 1993). Pastebėta, kad, turėdami galimybių, jūrininkai psichiškai aktyvuojasi tiesiogiai vieną po kito žiūrėdami kino filmus. Taip pamažu atgyja jų vaizdinė atmintis, aktyvėja vaizduotė, tam tikru lygmeniu kompensuojami monotonijos jausmo padariniai, išsaugoma psichinė pusiausvyra.

*Vieništumo* sąlygomis ypač suaktyvėja kompensacinių gynybos reakcijų mechanizmai. Vienišas žmogus yra natūraliai linkęs personifikuoti objektus, jis pradeda bendrauti tarsi kalbėdamas. Kalba, atlikdama pašnekovo elgesio reguliavimo funkciją, tampa (tarsi kito žmogaus teikiama) komandomis sau pačiam ir skatina reguliuoti asmeninį elgesį. Nustatyta, kad žmonės, kurie ekstremaliomis sąlygomis garsiai nesikalbėjo su personifikuotais objektais ar nerašė dienoraščio, dažniau išgyveno su psichopatologija besiribojan-



čias psichines būsenas (Lebedev, 2001). Apskritai vienišumo sąlygomis gali dirbti tik toks žmogus, kuriam nebūna liūdna su savimi, nereikia reikalauti kitų dėmesio, kuris visuomet turi kuo užsiimti.

Ilgalaikiai *stresą* patiriančių jūrininkų stebėjimai leidžia daryti kontraversišką išvadą, kad daugumai jų emocinė įtampa išgyvenant pavojų sudaro poreikį, su kuriuo galynėdamiesi jie neretai išgyvena didžiausią džiaugsmą savo gyvenime (Lebedev, 2001). Ekstremalus darbas jūroje natūraliai sąlygoja teigiamo ir neigiamo pobūdžio stresą. Tačiau autoritetą turintis kapitonas laiduoja ir tam tikrą saugumo jausmą. Todėl neigiamo streso valdymo kryptis šiuo atveju galėtų būti jo panaudojimas kūrybiškam darbui vadovaujant lyderiui. Be to, stresą mažina sklandus bendravimas tarp laivo įgulos narių. Jam užtikrinti svarbu aktualizuoti empatijos bei altruizmo reikšmę. Jūrininkų teigimu, jų darbui ypač reikalingi tokie žmonės, kurie geba atjausti kitą, branginti draugystę, pagelbėti, bet kurioje situacijoje išsaugo žmoniškumą, nedaro vienpusiškų sprendimų, yra plataus intelektualinio akiračio, geri specialistai, turi subtilų humoro jausmą (Cheierdal, 1973; Paulauskas, 2000).

Platesniame neigiamų emocinių jūrinių išgyvenimų įveikimo problematikos kontekste kaip pagrindinių profilaktikos priemonių jo psichohigienos optimizavimui sistema dažniausiai išskiriama interjero, gyvosios gamtos, muzikos, tonizuojančių ritmų, meninio žodžio, aktyvaus poilsio reikšmė.

**Interjero reikšmė psichohigienai.** Nustatyta, kad žmogaus savijautai, jo nuotakai didelę įtaką daro darbo vieta, patalpų

suplanavimas, daiktų jose išdėstymas (Sakalas, Šilingienė, 2000). Projektuojant patalpas, svarbu atsižvelgti į tai, kad būdamos pernelyg erdvios jos skatina žmogų išgyventi vienišumą, sumišimą, o pernelyg ankštos – uždaramą, sukaustymą. Be to, didelę reikšmę savijautai turi spalvų poveikis. Tyrėjai J. V. Gėtė (*J. W. Goethe*), M. Derenjė (*Derainier*), M. Fiurst (*Fürst*) pateikė spalvų poveikio žmogaus nuotakai psichologinę charakteristiką: oranžinė spalva nuteikia žvaliai, ryžtingai; mėlyna gaivina, mažina fizinę įtampą; raudona stimuliuoja pakilią nuotaką; geltona – linksmumą; žalia yra ramybės ir gaivumo spalva; violetinė skatina nerimą, išsekimo jausmą; pilka spalva stimuliuoja apatiją, liūdesį (Fürst, 1998).

Ekstremaliomis sąlygomis dirbantys jūrininkai turi turėti galimybę atitinkamose patalpose pabūti vieni, pabendrauti su kitais, pailsėti. Aktualu sudaryti sąlygas, kad jie patys galėtų atitinkamai apipavidalinti patalpą, pavyzdžiui, brangaus žmogaus fotografija papuošti interjerą. Galimybė patenkinti estetinius savo poreikius žmogų palankiau nuteikia, stimuliuoja teigiamą emocinę būseną.

**Gyvosios gamtos reikšmė.** Natūralu, kad fizinė ir estetinė gamtos įtaka ypač teigiamai veikia žmogaus savijautą, ramina, teikia peno mąstymui, skatina optimizmą. Stebėjimai rodo, kad ekstremaliomis sąlygomis dirbančių jūrininkų psichiką palankiai veikia galimybė pabūti šalia uždaroje techninėse sistemose įrengtų gyvų augalų kompozicijų. Moderniuose povandeniniuose laivuose yra įrengtos specialios patalpos, kur gyvi augalai dera su paveiksle regimais miško, upelių ar kalnų vaizdais,

įrengtas žuvų akvariumas, narveliuose laikomi paukščiai. Laivų gydytojai teigia, kad tokios patalpos jūrininkams yra labai tinkamos ilgo plaukiojimo metu. Dalinis to pakaitalas – per televiziją ar internetu transliuojami gyvosios gamtos vaizdai. Reikia pažymėti ir aktualų kvapų daromą poveikį žmogui. Kvapai ekstremaliomis darbo sąlygomis ypač gaivina, emocinius išgyvenimus. Eksperimentai įrodė, kad mėtų, šalavijų kvapai mažina nuovargį, didina darbingumą, gerina regėjimą, operatyvią atmintį (Lebedev, 2001).

**Muzikos reikšmė.** Literatūros šaltiniai atskleidžia, kad jau senovėje Rytų šalyse ir Indijoje muzika taikyta gydymui. Arabų gydytojai suprato, kad išgijimui labai svarbi gera paciento nuotaika, kuriai pakelti naudota muzika. Senovės Graikijos filosofų teorijose muzikai teikta visuotinė ugdomoji reikšmė. Todėl žmogui, išgyvenančiam vienišumą, monotonijos jausmą, labai svarbu klausytis mėgstamos muzikos, nes ji sukelia pasitenkinimą, gaivina, teikia galimybę emociškai atsipalaiduoti. Nepaisant individualių pomėgių, klausantis skirtingo stiliaus muzikos, ji teikia žvalumo. Išgyvenant išorinių išpūdžių stygių ir nuovargį, muzika kaip jūrininko psichologijos optimizavimo veiksnys gali sukelti *emocinį* efektą, atpalaiduoti jausmus, stimuliuoti aktyvumą.

**Tonizuojantys ritmai.** Gali būti, kad pati gamta žmogui suteikė muzikinio *ritmo* dovaną, kad šis pakeltų vargą, būtų lengvesnis jo darbas. Muzika palengvina ne tik grupės darbą, bet mažina ir individualiai dirbančio žmogaus nuovargį. Nustatyta, kad ypač tonizuoja maršas, kuris nuo senų laikų padėjo kariams įveikti nuovargį žygiuose,

kėlė jų ryžtą kovoti. Ritmo jausmas ypač glaudžiai yra susijęs su žmogaus motorika. Daugelis muzikos ritmus girdinčių žmonių jaučia, jog tam tikra nematoma jėga skatina juos atitinkamai reaguoti, atlikti judesius – mušti į taktą koja ar linguoti galvą. Natūralu, kad dažnai sportuojama klausant muzikos. Ekstremaliomis sąlygomis dirbančių jūrininkų nuovargį ir mieguistumą efektyviai mažina būtent *funkcinė* muzika.

**Meninio žodžio reikšmė.** Galima teigti, kad knygos, įdomaus teksto skaitymas yra ne kas kita kaip pokalbis su kitu žmogumi. Geras rašytojas geba giliau prasiskverbti į gyvenimo esmę, visa išgyventi aščiau ir savo išpūdžius perteikti taip, kad skaitytojas juos išgyventų tarsi savus. Aukšto meninio lygio kūrinys skaitytoją verčia susimąstyti svarbiais gyvenimo klausimais, atitinkamai vertinti žmonių poelgius, išgyventi paguodą. Skaitydamas knygą, žmogus nesąmoningai įsikūnija į įvairius personažus, lygina, tikrina, ieško paguodos, savo minčių, jausmų, elgsenos patvirtinimo ar pateisinimo. Geros knygos skaitymas – tai tarsi pokalbis su protingu ir rūpestingu bičiuliu, kuris neįkyliai įspėja dėl galimų klaidų, sužadina visa tai, kas geriausia, kas atitinka žmogaus prigimtį. Todėl dirbant izoliacijos bei monotonijos sąlygomis, išgyvenant vienišumą, ypač svarbu rasti laiko įdomiai, turiningai knygai paskaityti, o kai yra galimybių, – pažiūrėti panašaus pobūdžio televizijos laidą, pasklaidyti interneto puslapius. Laisvalaikio turėdami galimybių žiūrėti kino filmus, jūrininkai daugiausia žiūri komedijas, nuotykinius ir funkcinius animacinius filmus.

**Aktyvus poilsis.** Kiekvieną darbą būtina derinti su rekreacijos reikšmę turinčiu po-



ilsiu. Siekiant atkurti darbingumą, būtina gebėti vieną veiklos sritį keisti kita: rimtą tekstą keisti beletristika, protinį darbą – fiziniu. Tačiau tyrimai rodo, kad kasdien pasikartojančių darbų įvairovė nepadeda išvengti monotonijos jausmo. Gali kilti tam tikra pasikartojančios darbų *įvairovės monotonija*. Be to, akcentuotina didžiulė suderinto poilsio ir romantizmo reikšmė: laivo įgulos nariai turi galimybę pažvelgti į tolį, pasigrožėti nuostabiais gamtovaizdžiais, pavyzdžiui, povandeninių laivų įgula išsisas savaites praleidžia tarsi bunkeryje, turėdami itin retą minėto pasigrožėjimo galimybę. Taigi pats ekstremalus darbas turi būti išgyvenamas kaip pakanamai romantiškas, individualiai suvokiant romantiškumo kriterijus (Lebedev, 2001). Laisvą laiką profilaktiniu požiūriu ypač naudinga praleisti turiningai: skaityti įdomią, jūrininko asmenybę praturtinančią knygą, rašyti išgyvenimus dienoraštyje, sistemingai sportuoti, tinkamai miegoti. Apskritai bendrą jūrininko psichohigienos ekstremaliomis sąlygomis principą sudaro *darbo, buities, poilsio* derinimas kaip galima su normaliomis gyvenimo sąlygomis.

Aptartų psichoprofilaktikos priemonių reikšmingumo kontekste tampa aktualu jūreivystės studentams sudaryti sąlygas studijų proceso metu išsamiau studijuoti bei efektyviau puoselėti pagrindines psichoprofilaktikos priemones, galinčias padėti įveikti neigiamus emocinius išgy-

venimus, būdingus jūrininkams. Todėl tikslinga asmens naudojimosi psichoprofilaktikos priemonėmis, kaip jo *laimingo gyvenimo* komponento, psichoedukacinio pobūdžio tyrimus taikyti rengiant jūrininkus ekstremaliajam darbui. Toliau teikiami ir analizuojami straipsnio autoriaus atlikto studentų profilaktinės pozicijos tyrimo duomenys.

### 3. Būsimų jūrininkų profilaktinės pozicijos metmenys

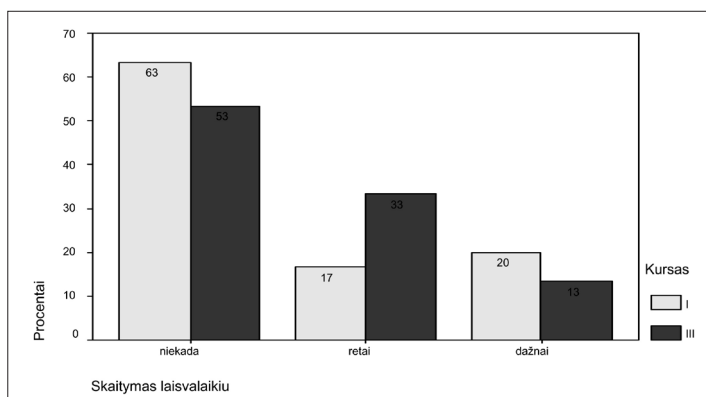
Remiantis anksčiau minėta psichoanalitiko K. G. Jungo *Laimingo gyvenimo* teorija, nuosekliai pagal jos struktūros komponentus glaustai pristatomos pirmo ir trečio kursų jūreivystės studentų psichoprofilaktikos priemonių taikymo pagrindinės tendencijos.

**Gera fizinė ir psichinė sveikata.** Tiriant šiai kategorijai priskiriamos antrame skyriuje minėtos priemonės: sportas, treniravimasis, mankšta, knygų skaitymas. Kaip būsimieji jūrininkai išitraukia į sportą, tyrimo duomenys pateikiami 1 lentelėje.

Nustatyta, kad kiek daugiau nei pusė pirmo kurso jūreivystės studentų sportuoja dažnai. Beveik pusė trečio kurso studentų nurodė, kad sportuoja kartais. Apskritai galima teigti, kad jūreivystės studentams kyla problemų dėl sportavimo, nes tai nėra savaime suprantamas užsiėmimas apklaustų jaunuolių gyvenime. Tačiau, kita vertus, pažymėtina, kad atsakinėdami studentai

1 lentelė. Jūreivystės studentų išitraukimo į sportą pobūdis

Responden- tai sportuoja	I kurso studentų			III kurso studentų		
	a t s a k y m ų v a r i a n t a i (%)					
	dažnai	kartais	retai	dažnai	kartais	retai
	53	27	20	37	47	17



1 pav. Jūreivystės studentų skaitymas laisvalaikiu

nurodė labai plačią sporto šakų įvairovę. Tai rodytų, kad kognityviuoju lygmeniu sporto vertybė yra pripažįstama, nors kaip psichoprofilaktikos priemone ją galėtų būti geriau pasinaudojama.

Kaip studentai mėgsta knygas, aiškiai rodo 1 paveikslo duomenys.

Diagramoje ryšku, kad abiejų grupių respondentai laisvalaikiu skaito mažai, o daugiau nei pusė visų apklaustųjų nurodė, kad knygų laisvalaikiu neskaito. Tai, viena vertus, galima paaiškinti efektyvia informacinių technologijų plėtra visuotiniame pasaulyje. Kita vertus – konstatuoti, kad knygos skaitymo kaip psichoprofilaktinės priemonės reikšmė jūrininko gyvenime nėra tinkamai įsisąmoninta. Be to, pažymėtina, kad daugelis (pirmo kurso – 73 proc. ir trečio – 70 proc.) studentų, teigusių, jog laisvalaikiu knygą skaito *dažnai* ar *retai*, nenurodė skaitomos knygos pavadinimo. Tai patvirtina, kad, palyginti su sportu, knyga apskritai vertinama prasčiau.

Kalbėdami apie būsimiems jūrininkams reikalingą išsaugoti gerą fizinę ir psichinę sveikatos būklę, galime apibendrinti, kad labai svarbu studentais rūpintis kuo anks-

čiau, supažindinti juos su profilaktine *sporto* ir ypač *meninio žodžio* reikšme jūrininko psichohigienai, įvertinti pirmame skyriuje aprašytus psichikos sveikatos, taip pat rizikos veiksnius, kai teks dirbti jūroje.

**Geras ryšys su artimu žmogumi.** Kadangi profilaktiniu požiūriu nustatyta, kad geri santykiai šildo net per atstumą (Clarkson, 2005), tai, siekiant diagnozuoti respondentų ryšio su artimu žmogumi būklę, domėtasi, ar jūreivystės studentai turi autoritetingų žmonių (2 lentelė) ir ar apskritai jaučiasi kitiems reikalingi (3 lentelė).

Tyrimo nustatyta aiški tendencija – vyresnieji studentai neturi daug ryšių su jiems autoritetingais žmonėmis, palyginti su jaunesniaisiais. Matyt, trečio kurso studentai yra savarankiškesni ir sprendimus priima apdairiau, labiau pasitikėdami savimi nei ankstyvojoje jaunystėje. Tačiau atsakymas, kad turi mažai, dominuoja. Natūralu, kad autoritetingų žmonių neturi ar kad jų turi nedaug. Kita vertus, tik maždaug penktadalis abiejų grupių respondentų nurodė, kad su autoritetingais žmonėmis jie neturi apskritai ryšių. Be to, tai sudaro keturis kart mažesnę studentų skaičių, palyginti su tu-

2 lentelė. Būsimų jūrininkų ryšiai su jiems autoritetingais žmonėmis

Respondentai turi autoritetingų žmonių	I kurso studentų			III kurso studentų		
	a t s a k y m ų v a r i a n t a i (%)					
	daug	mažai	neturi	daug	mažai	neturi
	13	67	20	3	80	17

rinčiais autoritetingų ryšių. Todėl lentelėje fiksuoti skaičiai yra realūs, pakankami. Be to, remiantis hodegetiniais ir didaktiniais mokslais, galima teigti, kad anketinė apklausa studentams sudarė sąlygas pamąstyti apie ryšius su autoritetingais žmonėmis, galimą jų turėjimo reikšmę gyvenime.

Analizuojant, ar būsimi jūrininkai jaučiasi kitiems reikalingi, konstatuota, kad daugiau nei pusė pirmo kurso studentų jaučiasi kitiems reikalingi, kai beveik tiek pat trečio kurso – reikalingi jaučiasi tik iš dalies (3 lentelė).

Galbūt vyresnieji studentai atsakinėdami yra kritiškesni, jaučiasi savarankiškesni ir už save labiau atsakingi nei jaunesnieji. Bet kuriuo atveju reikia pažymėti, kad nė vienas respondentas abiejose grupėse ne-

atsakė *ne*. Apibendrinant galima teigti, jog tyrimo duomenys rodo, kad būsimų jūrininkų ryšys su artimu žmogumi yra pakankamai tvirtas ir labiau geras nei prastas.

**Gebėjimas įžvelgti grožį gamtoje ir mene.** Siekiant diagnozuoti jūreivystės studentų gebėjimą įžvelgti grožį gamtoje ir mene, domėtasi, ar jie vertina gamtos grožį, kiek skiria laisvo laiko buvimui gamtoje, ar vertina meno (plačiąja prasme, t. y. atitinkamai apipavidalinto interjero, muzikos, pramoginio renginio ir kt.) grožį savo gyvenime. Nepaisant respondentų subjektyvumo, nustatytos jų grožio suvokimo atžvilgiu bendrosios tendencijos (4 lentelė).

Diagnozuota, kad abiejų grupių respondentai gamtos grožį vertina vienodai – dominuoja atsakymai *taip* (80 proc.). Tačiau,

3 lentelė. Būsimų jūrininkų jautimasis, kad kitiems jie yra reikalingi

Respondentai jaučiasi kitiems reikalingi	I kurso studentų			III kurso studentų		
	a t s a k y m ų v a r i a n t a i (%)					
	taip	iš dalies	ne	taip	iš dalies	ne
	63	37	0	43	57	0

4 lentelė. Būsimų jūrininkų gebėjimas įžvelgti grožį

Respondentai	I kurso studentų			III kurso studentų		
	a t s a k y m ų v a r i a n t a i (%)					
Vertina gamtos grožį	taip	iš dalies	ne	taip	iš dalies	ne
	80	20	0	80	20	0
Skiria laisvo laiko buvimui gamtoje	daug	mažai	neskiria	daug	mažai	neskiria
	40	57	3	40	60	0
Vertina meno grožį	taip	iš dalies	ne	taip	iš dalies	ne
	53	43	4	67	33	0

palyginti su tuo, kiek laiko skiria buvimui gamtoje, abiejose grupėse nustatyta, kad dukart mažiau (40 proc.) respondentų skiria daug savo laisvo laiko pabūti gamtoje. Vos 3 proc. jaunesniųjų studentų teigia, kad laiko pabūti gamtoje neskiria apskritai. Todėl tikslinga papildomai tirti, kodėl ankstyvosios jaunystės pabaigoje ir vidurinėsios jaunystės pradžioje laisvalaikiu neskiriama laiko pabūti gamtoje. Galima daryti prielaidą, kad tam įtakos turi spartus technologijų progresas ir jaunuolių nesugebėjimas laikytis pusiausvyros pasirenkant, kada naudotis jomis ir kada gamtos teikiamomis galimybėmis fizinei ir psichinei sveikatai gerinti. Vis dėlto pagal tyrimo tikslą gauti duomenys yra pakankami tiriamos jūreivystės studentų profilaktinės pozicijos tendencijoms atskleisti.

Meno grožio vertinimo pozicija nėra tobula. Tik kiek daugiau nei pusė, ypač trečio kurso, būsimų jūrininkų palankiai vertina meno grožį. Kita vertus, ši jų pozicija yra geresnė nei, pavyzdžiui, knygų skaitymo pasirinkimas. Apskritai studentų gebėjimo išsivystyti grožį mene, aktualioje darbo aplinkoje, pasigendama.

#### ***Saikingas gyvenimas ir pasitenkinimą***

***teikiantis darbas.*** Siekiant nustatyti būsimų jūrininkų poziciją saikingo gyvenimo ir pasitenkinimą teikiančio darbo aspektais, domėtasi, ar jiems svarbu turėti daug daiktų gyvenime, ir kaip jie traktuoja pasitenkinimo darbu jūroje pobūdį (5 lentelė).

Tiriant, ar jūreivystės studentų pozicija gyvenime saikinga daiktų turėjimo atžvilgiu, abiejų amžiaus grupių didelių skirtumų nebuvo fiksuota. Nors vyresniųjų studentų atsakymai yra kiek brandesni, tačiau apskritai būsimi jūrininkai nėra kraštutiniai minimalistai ar ultramaksimalistai. Atskleista vyraujanti pakankamai saikingo jūreivystės studentų gyvenimo būdo tendencija.

Analizuojant pasitenkinimo darbu jūroje suvokimą, ankstyvosios jaunystės pabaigoje „romantiškumo“ jausmo nustatyta daugiau. Vyresnieji studentai, atlikę jūroje praktiką, į minėtą darbą natūraliai žvelgia realiau. Kita vertus, dvasinių aspektų, kaip motyvacijos nykimo darbe, profilaktiniu požiūriu tampa problema įveikiant psichologinio pobūdžio sunkumus. Be to, reikia pažymėti, kad 4 trečio kurso respondentai papildomai (nors nebuvo klausiami) parašė, kad jūroje nedirbs, t. y. jūrininkai ne-

5 lentelė. *Būsimų jūrininkų saikingumas ir pasitenkinimas darbu*

Responden- tams	I kurso studentų			III kurso studentų		
	a t s a k y m ų v a r i a n t a i (%)					
svarbu turėti daug daiktų	taip	iš dalies	ne	taip	iš dalies	ne
	10	53	37	7	40	53
	galimybė užsidirbti	galimybė užsidirbti ir save išreikšti	galimybė užsidirbti, išreikšti ir realizuoti save	galimybė užsidirbti	galimybė užsidirbti ir save išreikšti	galimybė užsidirbti, išreikšti ir realizuoti save
	30	40	darbas jūroje yra	60	27	13

bus. Psichoedukaciniu požiūriu tai galima vertinti kaip išankstinį sprendimą, daromą nepaisant galimai didelio atlyginimo ir trūkstant papildomų motyvacinių veiksnių rengtis jūrininko profesijai. Tačiau apskritai jūreivystės studentai gana teigiamai vertina saikingą gyvenimą ir pasitenkinimo darbu jūroje pobūdį.

#### ***Filosofinė ar religinė pasaulėžiūra.***

Siekiant atskleisti filosofinę ar religinę būsimų jūrininkų pasaulėžiūrą, tirta, kiek jie apskritai domisi filosofija ir teologija kaip pasaulėžiūromis, gretinant jas su interesais psichologijos ir technologijos – ne tik jūrinų technologijų, kaip *svarbiausio profesinių jūreivystės studijų* objekto – atžvilgiu (6 lentelė).

Nustatyta, kad studentai, ypač trečio kurso, labiausiai domisi technologija, nes iš viso nustatyta didžiausia kategorijų *taip* ir *iš dalies* skaitmenų suma. Psichologija abiejų grupių respondentai domisi pakankamai, tačiau pažymėtina, kad ja nesidomi dešimtdalis vyresniųjų studentų ir net beveik ketvirtadalis jaunesniųjų. Galima teigti, kad ilgainiui, galbūt jau studijuojant valdymo psichologiją, susidomėjimas ja didėja. Pati prieštaringiausia sritis – teologija – respondentus domina mažiausiai,

tačiau kiek daugiau susidomėjimo ja nustatyta trečiame kurse. Filosofija, kuri dėstoma pirmaisiais studijų metais, domimasi vidutiniškai, bet daugiau nei teologija, kurios metmenys kaip *religijos filosofija* sudaro dešimtdalį filosofijos kurso. Apibendrinant galima teigti, kad dominuoja technologiniai ir psichologiniai, ypač vyresniųjų jūreivystės studentų, interesai.

Vyraujanti technokratinė pasaulėžiūra yra labai svarbus motyvacinis veiksnys tiesioginiam jūrininko darbui. Normaliomis darbo sąlygomis domėjimasis išskirtinai technologijomis ir psichologiniais procesais yra pakankamas. Tačiau laisvalaikio, o ypač įveikiant sunkumus ekstremaliose situacijose, technokratinė pasaulėžiūra laikytina nepakankama, nes neturi idealistinės – transcendentinės – jūreivystės pasaulėžiūros dimensijos, padedančios išlikti sunkiausiose gyvenimo ir darbo situacijose, pažvelgti į problemas iš šalies, remtis kilnesniais motyvais, išsaugoti savo orumą bei būti atsakingos elgsenos, būdingos savivarbos.

Todėl papildomai atvirai domėtasi, kas būsimums jūrininkus daro laimingus ir teikia jiems prasmę, išeitį susidūrus su sunkumais. Fenomenologinė gautų duomenų

6 lentelė. *Būsimų jūrininkų pasaulėžiūros interesai*

Domėjimasis	I kurso studentų			III kurso studentų		
	atsakymų variantai (%)					
	taip	iš dalies	ne	taip	iš dalies	ne
Filosofija	20	67	13	10	73	17
Teologija	3	40	57	6	47	47
Psichologija	37	40	23	17	73	10
Technologija	40	50	10	67	27	6

kontentanalizė atskleidė, kad jaunesnieji respondentai *laimingą gyvenimą* daugiau sieja su artimais žmonėmis, jų sėkme, pinigais. Vyresnieji – su artimais žmonėmis, jų sėkme, atlikto darbo rezultatais. *Išeities iš sunkumų* prioritetą jaunesnieji studentai teikia: santykiui su artimaisiais, darbui („kad neliktų laiko galvoti apie problemas“) ir gynybiniam mechanizmui – automatiškam būdai užmiršti, iš sąmonės į pasąmonę išstumti tuos dalykus, kurie sąmonei nemalonūs, kuriuos žmogus natūraliai norėtų pamiršti. Tai rodo ankstyvosios jaunystės pabaigos atstovų tam tikro bėgimo nuo iškilusių problemų tendenciją. Vyresnieji studentai, priklausantys vidurinėsios jaunystės grupei, pirmenybę teikia tam tikram realizmui („bangavimo filosofijai“, teigdami, kad: *jei dabar nesisėka, vėliau pasiseks, o jei viskas puikiai sekasi, negalima prarasti budrumo, kad netikėtai neužkluptų galimos problemos*), santykiams su artimaisiais ir tik trečiojo vietoje – darbui („kad nereikėtų apie nesėkmę galvoti“). Vadinasi, nors dominuoja technologiniai ir psichologiniai vyresniųjų jūreivystės studentų interesai, tačiau drauge paaikškėja ir brandesnė jų pasaulėžiūra, lemianti kilnesnę laimingo gyvenimo sampratą ir teikianti išeitį bei prasmę, jei bus sunkumų.

#### 4. Būsimų jūrininkų profilaktinės pozicijos korekcinio ugdymo gairės

Jūreivystės studentų profilaktinės pozicijos metmenys teikia pagrindą modeliuoti būsimų jūrininkų profilaktinės pozicijos korekcinio ugdymo gaires siekiant jūrininkų psichoprofilaktikos priemonės mokslo taikumu lygmeniu efektyviau propaguoti

jūrininkystės studijų procese. Remiantis gautais duomenimis, formuojamas *psichoprofilaktinio būsimų jūrininkų orientavimo edukacinių rekomendacijų kompleksas*:

- a) siekiant sudaryti palankesnes sąlygas jūreivystės studentams puoselėti gerą fizinę ir psichinę savo sveikatą, aktualu būsimus jūrininkus skatinti labiau įsitraukti į sportą, domėtis meninio žodžio – knygos – teikiama reikšme jūrininko psichohigienai;
- b) gero jūreivystės studentų ryšio su artimu žmogumi palaikymo tikslu vertėtų būsimiems jūrininkams akcentuoti autoritetingo žmogaus jų gyvenime svarbą plačiajame asmenybės raidos kontekste;
- c) siekiant sudaryti palankesnes sąlygas jūreivystės studentams ugdytis gebėjimą įžvelgti grožį gamtoje ir mene, aktualu:
  - ✓ būsimiems jūrininkams aiškiau atskleisti jūrininko psichohigienos ir gamtos ryšį, gamtos grožį suvokti kaip profilaktinį savęs praturtinimą,
  - ✓ stimuliuoti jų kūrybiškumą,
  - ✓ skatinti pastebėti supančios aplinkos estetinę vertę;
- d) formuojant jūreivystės studentų saikingo gyvenimo ir prasmingo jų pasitenkinimo darbu sampratą, tikslinga būsimiems jūrininkams sudaryti sąlygas giliau suvokti saikingumo reikšmę gyvenime ir darbo, kaip asmenybės saviraiškos ir raidos priemonės, esmę;
- e) siekiant, kad jūreivystės studentai susikurtų jų asmenybę praturtinančią filosofinę ar religinę pasaulėžiūrą, aktualu būsimiems jūrininkams aiškiau atskleisti, kad filosofinė ar religinė pasaulėžiūra psichinės savireguliacijos kontekste



turi realią praktinę vertę įveikiant darbo sunkumus ir gyvenime.

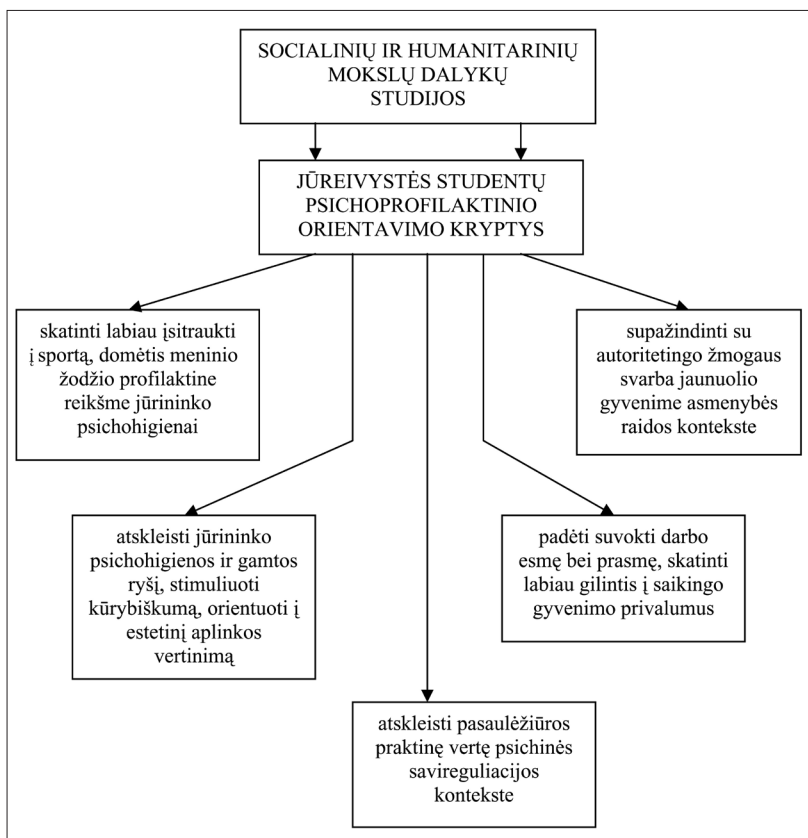
Psichoprofilaktinės būsimų jūrininkų savivokos edukacinių rekomendacijų kompleksas įtraukiamas į kūriamą jūreivystės studentų profilaktinės pozicijos korekcinio ugdymo gairių modelį (2 pav.).

Jūreivystės studentų profilaktinės pozicijos korekcinio ugdymo gaires kaip psichoprofilaktinės jų savivokos kryptį sudaro efektyvesnis sportinis, meninis, autoriteto įtakos, gamtos grožio pajautimo, estetiško, saikingumo, darbinis bei pasaulėžiūros ugdymas, kad būsimi jūrininkai būtų fiziškai ir dvasiškai sveiki, puoselėtų gerą ryšį su artimu žmogumi, gebėtų išvelgti grožį

gamtoje ir mene, saikingai gyventų, dirbdami patirtų pasitenkinimą ir įprasmintų savo gyvenimą remdamiesi filosofine ar religine pasaulėžiūra.

## Išvados

1. Ryškesni emociniai jūrininkų išgyvenimai – izoliuotumo bei monotonijos jausmai, vienišumas, stresas – ilgainiui kyla jiems dirbant uždaroje techninėse sistemose jūroje. Izoliuotumas pasireiškia konfliktų laivo įguloje skatinimu, mažesniu jūrininkų aktyvumu, bloga jų nuotaika, įtarumu, nuolatine parengtimi gintis, neadekvačiomis reakcijomis. Monotonijos jausmas sukelia naujų



2 pav. Būsimų jūrininkų profilaktinės pozicijos korekcinio ugdymo modelis

įspūdžių poreikį, bendrą silpnumą, nerimą, depresiją. Vienišumas sukelia psichikos sutrikimus, depresiją. Stresas gali skatinti dirglumą, blogesnį miegą, psichosomatinius sutrikimus.

2. Uždaroje techninėse sistemose dirbančių jūrininkų psichoprofilaktikos priemonės, galinčias padėti įveikti jų patiriamus neigiamus emocinius išgyvenimus, iš esmės sudaro dažniausiai išskiriama interjero, gyvosios gamtos, muzikos, tonizuojančių ritmų, meninio žodžio, aktyvaus poilsio sistema, daranti teigiamą įtaką asmens psichohigienos optimizavimui ekstremaliomis sąlygomis.
3. Būsimų jūrininkų profilaktinės pozicijos tendencijos abiejose amžiaus grupėse panašios. Į ankstyvosios jaunystės pabaigą įžengusių pirmo kurso jūreivystės studentų atsakymuose dominuoja tam tikra teorinė-idealitinė jų profilaktinės

pozicijos kryptis. Vidurinėsios jaunystės pradžios, t. y. trečio kurso jūreivystės studentų, profilaktinė pozicija – kiek brandesnė, daugiau pasverta ir labiau praktiška.

4. Jūreivystės studentų profilaktinės pozicijos korekcinio ugdymo gaires, kaip psichoprofilaktinės jų savivokos kryptį, sudaro efektyvesnis sportinis, meninis, autoriteto įtakos, gamtos grožio pajutimo, estetinis, saikingumo, darbinis bei pasaulėžiūros ugdymas, kad būsimi jūrininkai būtų fiziškai ir dvasiškai sveiki, puoselėtų gerus ryšius su artimu žmogumi, gebėtų išvelgti grožį gamtoje ir mene, saikingai gyventų, dirbdami patirtų pasitenkinimą ir įprasmintų savo gyvenimą remdamiesi filosofine ar religine pasaulėžiūra. Tai ypač reikšmingi būsimų jūrininkų darbo psichohigienos bruožai.

## LITERATŪRA

Agterberg G., Passchier J. Stress among seamen // *Psychological Reports*. 1998, vol. 83(2), p. 708–710.

Bitinas B. Ugdymo filosofija. Vilnius: Enciklopedija, 2000.

Chapman C. B. Trouble on board: the plight of international seafarers. Ithaca, New York: ILR Press, 1992.

Charles C. M. Pedagoginio tyrimo įvadas. Vilnius: Alma littera, 1999.

Clarkson M. Kaip įveikti baimes. Vilnius: Alma littera, 2005.

Fürst M. Psichologija. Vilnius: Lumen, 1998.

Hofstede G. Cultures and organizations. Software of the Mind. Intercultural Cooperation and its Importance for Survival. New York, 1997.

International Convention on Standards of Training, Certification and Watchkeeping for Seafarers, 1978, as amended in 1995 and 1997 (STCW Convention) and Seafarer's Training, Certification and Watchkeeping Code (STCW Code). London, 2001.

Jezewska M. Psychological evaluation of seafarers // *Int Marit Health*. 2003, vol. 54 (1–4), p. 68–76.

Jovaiša L. Edukologijos pradmenys. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla, 2001.

Kaveci E., Lane T., Sampson H. Finding a balance: companies, seafarers and family life // *Maritime Policy and Management*. 2003, vol. 27, p. 199–207.

Parker A. W., Hubinger L. M., Green S., Sargent L., Boyd R. A survey of the health stress and fatigue of Australian seafarers. Australian Maritime Safety Authority, Australian Government, 1997.

Paulauskas V. Laivyba naujomis sąlygomis. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla, 2000.

Plužek Z. Pastoracinė psichologija. Vilnius: Amžius, 1996.

Psichologijos žodynas. Vilnius: MEL, 1993.

Sakalas A., Šilingienė V. Personalo valdymas. Kaunas: Technologija, 2000.

Sąlyga J. Lietuvos jūrininkų gyvenamosios ypa-

*tumai jūroje: psichoemocinė įtampa ir su ja susiję veiksniai // Tiltai. 2005, t. 1(30), p. 53–59.*

Šałyga J. Jūrininkų patiriama psichoemocinė įtampa, socialinė izoliacija: krikščioniškosios karitatyvinės veiklos patirtis // Krikščionybės ir kultūros paralelės. Tiltai. 2007, priedas, t. 36, p. 164–183.

Stadler M. A. Psychologie an Bord, Band 5. Bielefeld, 1999.

Thomas M. Lost at Home and Lost at Sea: The Predicament of Sea-faring Families. Cardiff: SIRC, 2003.

UNESCO: Acting with and for youth. Paris: United Nations, 2003.

Žydzūnaitė V. Slaugytojų kompetencijų charakteristikos: edukologijos ir slaugos požūriai // Sveikatos mokslai. 2002, t. 4 (20), p. 53–59.

Žukauskienė L., Viršilas V. Lietuvos jūrininkų

saviugdos poreikiai XXI a. pradžioje: vertybinis aspektas. Pedagogika. 2005, t. 80, p. 57–62.

Гернет М. Н. История царской тюрьмы, ч. 2. Москва, 1951.

Лебедев В. И. Экстремальная психология. Психическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах. Москва, 2001.

Мень А. Сын человеческий. Москва, 1991.

Папанин И. Д. Жизнь на льдине. Москва, 1966.

Севастьянов В. И. Проявление некоторых психофизиологических особенностей человека в условиях космического полета. Психологические проблемы космических полетов. Москва, 1979.

Сенкевич Ю. А. На „Ра“ через Атлантику. Москва, 1973.

Хейердал Т. Предисловие к книге Ю. Сенкевича „На „Ра“ через Атлантический океан“. Москва, 1973.

## THE NEGATIVE EXPERIENCES OF SEAFARERS: THEIR PECULIARITIES AND CORRECTIVE PSYCHOPROPHYLAXIS

Saulius Lileikis

S u m m a r y

Directions of optimisation of seafarers' psycho-hygiene and prophylactic position of maritime students are developed in this article. Psychological panorama of seafarers' emotional conditions is revealed. Optimal possibilities of conducting psycho-prophylactics for seafarers in the conditions of extreme work are indicated. The spectrum of seafarers' main emotional conditions is composed of isolation and monotony, the experience of loneliness and stress. Seafarers' experience hunger for new effects, general laxity, worry, reticence and depression. The afferentation and watchfulness are abating. Some phases of hypnosis start to develop. For seafarers it is hard to keep the positive psychological climate in the group isolation. The system of psychoprophylactic means is created for optimisation of seafarers' psychohygiene.

The place of work and rest, the layout of rooms, the position of things and color stimulate good temper. In the conditions of extreme work seafarers' psychic health is positively stimulated by possibility to stay close to natural compositions of growing plants. Those are made in closed technical systems. Living nature images on TV or Internet is a partial

addition to that. It is very important to listen to favorite music to overcome monotony of emotions. The research shows that functional music is effective for abating trouble and drowsiness while working in extreme conditions.

It is important to find time for an interesting and enriching book in conditions of isolation and loneliness. If it is possible, it is necessary to watch similar TV editions or browse similar Internet sites. General principle of optimisation of seafarers' psychohygiene is composed of approximation of their extreme work to normal living conditions.

The tendencies of maritime students prophylactic position are similar in both age groups. First-year maritime students give some theoretic-idealistic direction of their prophylactic position. Third year maritime students present the beginning of middle youth. Their prophylactic position is more mature, weighed and practical.

The effective education of sport, art, authority, nature, esthetics, work must correct the prophylactic position of maritime students. This is the direction of their psycho prophylactic orientation. It is especially significant for the future seafarers' psychohygiene in their extreme work.

*Įteikta: 2007 10 10*

*Priimta: 2007 12 10*